Про Здоровье, июнь, 2013

**Чем «насолил» глутамат натрия?**

**Как научиться выбирать натуральные продукты и избегать искусственных добавок**.

Глутамат натрия — одна из самых спорных пищевых добавок, вокруг которой разгораются споры даже более ожесточенные, чем вокруг ГМО. Вот уже и депутаты Госдумы разрабатывают законопроект о полном запрете употребления глутамата натрия в пищевой продукции. Но почему же многие говорят, что это вещество «природное» и никакой угрозы здоровью не несет?

**Искусственная и натуральная**

Пищевая добавка глутамат натрия представляет собой мононатриевую соль глутаминовой кислоты, одну из наиболее распространенных заменимых аминокислот. Ежегодно в мире потребляется более 1,5 млн тонн продукта. Это при том, что «привкуснитель» применяется в микроскопических дозах.

Противники глутамата натрия называют данное вещество токсичным и, приводя в подтверждение результаты научных исследований, говорят, что его применение может спровоцировать развитие диабета, заболевания надпочечников, судороги, высокое кровяное давление, ожирение, инсульт и другие проблемы со здоровьем. В подтверждение своей точки зрения они приводят следующие Факты:

* с момента значительного увеличения потребления глутамата натрия, в последние 30 лет, распространенность диабета II типа удвоилось;
* ожирение у детей резко возросло;
* фармацевтические компании во время испытания различных препаратов вводят глутамат натрия в организм подопытных животных, чтобы вызвать ожирение.

Сторонники использования глутамата натрия говорят о том, что глутаминовая кислота существует в природе и вырабатывается организмом, а значит, он жизненно необходим. Действительно, натуральный глутамат важен для правильного обмена веществ, работы мозга и нервной системы. Его можно найти в огромном количестве продуктов:

сыре рокфор 1280,

сыре пармезан 1200,

соевом соусе 1090,

грецких орехах 658,

томатном соке 260,

виноградном соке 258,

горохе 200,

грибах 180,

брокколи 176,

помидорах 140,

устрицах 137,

кукурузе 130,

картофеле 102,

курице 44,

скумбрии 36,

говядине 33,

яйцах 23,

грудном молоке 22

*(содержание свободного глутамата*

*в пересчете мг на 100 г)*

Однако ту добавку, которую добавляют «для вкуса», получают путем химического синтеза. Между тем искусственно синтезированный глутамат имеет целый ряд нежелательных побочных продуктов-примесей, таких как пироглутаминовые кислоты, моно - и дихлор пропанолы, гетероциклические амины. Последние два,

кстати, являются канцерогенными веществами, поэтому есть смысл задуматься, достоин ли вкус, который хочется пробовать снова и снова нашего внимания, а главное здоровья? И как на самом деле могут пахнуть сосиски и сардельки, колбасы и ветчины, в которых практически не содержится мяса? Ведь гпутамат может придать аппетитный вкус чему угодно, даже нестиранным носкам.

**В борьбе за мясо...**

Одними из самых активных борцов с глутаматом являются немцы. Германская ассоциация мясников с 2005 года реализует программу по реабилитации мясопродуктов. Это происходит потому, что для немцев, которые традиционно считаются нацией больших знатоков мяса, вся колбаса вдруг стала на одно лицо. В итоге разоряются производители органических и натуральных продуктов мясоперерабатывающей промышленности. А изготовители незатейливой дешевой колбасы — процветают. Немцы настолько доверяют производителям колбасы, ее продавцам и множеству органов, контролирующих этот рынок, что перестали видеть разницу между продуктами под разными марками. Немецкому потребителю стало все равно — произведена колбаса в стенах одного из заводов гигантского концерна с использованием множества пищевых добавок и, возможно, даже заменителей мяса или эта колбаса вручную создана из отборного натурального сырья потомствен мясником-одиночкой на своей ферме.

Не правда ли, знакомая картина? Правда, немцы в итоге стали реализовывать программу «чистая этикетка», которая позволяет донести до потребителя информацию о том, что продукты бывают разными: ненатуральными, натуральными и органик. Программа реализуется совместно с крупнейшими торговыми сетями, у которых существует собственный входной контроль и собственные требования к продуктам, в том числе к мясопродуктам. В перечнях нежелательных ингредиентов в мясопродуктах, которые составляют торговые сети, первые места занимают усилители вкуса, в том числе глутамат, а также ингредиенты, которые содержат «искусственный» глутамат. Так что при всех спорах вокруг безопасности данного вещества стоит признать, что натуральный продукт не может содержать искусственный синтезированный глутамат. Удивительно, но в Германии борьба с усилителями вкуса имеет успех без государственных запретов. Там против них выступают всем миром. В России пытаются бороться запретами на государственном уровне. «Логика инициативы ЛДПР построена на том, что бизнес заинтересован лишь в извлечении сиюминутной прибыли, в том числе «травя народ» глутаматом, — говорит Виталий Геворкян, президент «Мясного Дома Бородина». — Это не способствует выстраиванию доверительных отношений между потребителем и производителем. Отношения эти и без того далеки от идеальных, что мы, кстати, ощущаем на себе.

Мы не используем усилители вкуса, мы не используем заменители мяса, но далеко не все покупатели мясопродуктов склонны доверять нашим декларациям. Кстати, глутамат натрия — это неотъемлемая часть колбасных ГОСТов. Усилитель вкуса был внесен туда в 2000-х годах. Теперь же представители одной из ветвей государственной власти ставят производителям мясопродуктов в вину использование глутамата. Между тем многие из них добавляют глутамат натрия в свои продукты не от хорошей жизни. В России все еще испытывается дефицит отборного мясного сырья, наличие которого позволило бы отказаться от усилителей вкуса. А зачем избавляться от глутамата и нести дополнительные издержки, если не каждый потребитель это оценит, государство же до сих пор не возражало против использования усилителя вкуса Е-621? В то же время отказ от глутамата оборачивается для производителя серьезными издержками, связанными с поиском высококачественного сырья, с отказом от комплексных смесей специй и т.п. Нам, например, только перестройка и переоборудование производства под создании продуктов без глутамата обошлись почти в 10 млн евро».

Увы, в России продукты не делятся на ненатуральные, натуральные и органик. У нас есть продукты по ГОСТу и по ТУ. Разрушить эту систему, конечно, может массовый приход западных мясопереработчиков. Отрадно‚ что и в России появились производители, которые сами отказываются от использования вредных примесей.